

<<你在为谁读书>>

图书基本信息

书名：<<你在为谁读书>>

13位ISBN编号：9787535460035

10位ISBN编号：7535460038

出版时间：2012-9

出版时间：尚阳 长江文艺出版社 (2012-09出版)

作者：尚阳

页数：285

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;你在为谁读书&gt;&gt;

## 前言

《你在为谁读书》自出版以来已经畅销八年，荣获中国十大青少年畅销励志书、浙江省社会科学进步奖、中国青少年自助阅读第一品牌等荣誉。

本系列丛书以中学生的学习、生活故事为主线，通过一位神秘长者的来信，将孩子们喜闻乐见的学习方法、思想品格寓教于乐。

第一季：一个CEO给青少年的礼物——目标与立志是读书成长的第一块基石； 第二季：成就最好的自己——扬长抑短才能变苦读为乐读； 第三季：最有效的学习方法——3+1学习方法帮助你取得好成绩； 终结篇：修炼最完美的心灵——九型人格与心理问题校正。

几年前，在风光秀丽的小三峡入口，一位13岁的妙龄少女毅然从近百米的龙门桥上飞跃而下。时过一年，一位14岁的青春男孩居然面对千里平湖，一步一步昂首挺胸走入了死亡的怀抱。而更令人深思的是。

没多久某区一位初中学生竟然拿起斧头残忍的砍死了自己的父亲。

面对这些惨剧，我们的心不得不为之震颤。

我们惊叹：当今的学生怎么了？现在的学生心理到底出现了什么问题？是什么让花季少男少女们的生命变得如此脆弱和凶残？马家爵、药家鑫现象背后存在的严重的心理问题，从我们收集到中学生60-70种目前普遍存在的心理缺陷和不良行为习惯问题，看到了悲剧的源头。

中学生正处于青春发育期，在这一时期会出现很多的心理问题。

为此，本书从分析中学生心理异常的原因及表现出发，以培养学生正确的归因观；运用理性的情绪疗法，引导学生宣泄不合理的情绪；培养健康的情趣，消除不良的心理状态，试图找出一剂良药来治愈学生心理的伤痕，引导学生健康成长。

因为中学生心理问题的表现非常复杂、多样，通过深入思考与研究，作者设计了九个主要人物，将问题归类为九种人格，这样不仅可增强阅读性，更有利于规律的把握，便于学习与改善。

本书的写作结构是以故事+书信。

故事：呈现孩子们心理问题的背景和发展过程；书信：心理咨询师用书信和孩子交流心理问题。

书信以QQ、电邮、微博、信件等形式，内容上也不是自上而下的灌输，而是“咨询师指出问题——孩子倾诉——咨询师引导解决问题”的模式。

每章节后面还增加了“读书虫”和“测试控”等知识、游戏栏目便于与小读者互动。

应广大读者和家长的急迫要求，本书的写作时间不到两年。

因为时间和水平所限，书中一定还存在有许多瑕疵，敬请读者指正。

本书能得以顺利完成并出版，应该感谢编辑何海、李潇和尹社长的大力支持，感谢李哲、王敏等同志参与了大量的文字编写所付出的辛勤劳动，还要感谢许多读者的关心、沟通与促进。

## <<你在为谁读书>>

### 内容概要

《你在为谁读书：终结篇修炼最完美的心灵》通过讲述一群少男少女和心理咨询师李威凡一起，运用“九型人格”和“3+1心理”等心理疗法，宣泄不合理情绪，培养健康情趣和良好行为习惯的校园故事。

同时告诉我们，技术只能应对细节，只能应对分散的部分；彻底的改变则需要我们的整体生活态度。没有这种变革，真正的不幸就不会离去，终将以各种伪装的形式表现出来。

## <<你在为谁读书>>

### 作者简介

尚阳，著名营销战略专家、分销渠道建设专家，尚阳企业管理咨询咨询公司CEO、浙江大学创新与发展研究中心研究员。

曾任娃哈集团公司市场总督导。

曾荣获中国十大营销策划专家、中国十大企业培训师、中国实战营销案例奖、中国生产力学会策划专家委员会专家等荣誉称号。

著有：《渠道变革》、《中国经销商的出路》、《商理——中国；当代企业竞争方法》、《终端运作管理手册》、《品格第一——提升员工执行源动力的九项修炼》、《娃哈哈密码》等。

## &lt;&lt;你在为谁读书&gt;&gt;

## 书籍目录

开篇九型人格：神秘老师的读心术 第一章未来天空的占星师——发现你的强大 一、不幸：八个月的孩子照样长大 二、好运：诚心感动一片花海 三、感恩：化装天使拥抱你我 四、习惯：快乐成长就像苹果落地 五、目标：灵魂的时钟只有一个标准时间 读书虫：放之四海皆准的“个性” 比尔的“有毒”气体 吸引力法则害羞试验 测试控：身体性格密码厌学大冒险前方目标ABC 第二章蚂蚁群居的孤独——成长有代价 一、喜欢的对等吸引率 二、强势的温暖法则 三、弹簧定律应对压力 四、酝酿效应看招难题 五、化繁为简的大嘴巴对策 六、念念不忘的留白效应 读书虫：喜欢是互动的占领花园的南瓜 讨人厌的‘超限效应’ 测试控：吃亏跷跷板抗压奇异果你的交往“死穴” 摔不碎的安全感 第三章烈马何日千里——管理你的情绪 一、冲动：闹钟不给力，带走谁的快乐 二、道歉：枪打出头鸟，还你窗明几净 三、泄愤：别把坏情绪踢给塔底的猫 四、疏导：写轮眼看出你的负罪感 五、放下：幸福就在华丽转身问 六、开放：一滴蜜赢得自己人 七、距离：向刺猬学习取暖 读书虫：嫉妒的猴子“破窗效应” 的正能量午夜“凶”铃 蔡戈尼之圆距离产生美 测试控：Ho1d住坏情绪让我加入你们吧你是冷美人吗？

第四章燃烧学习小宇宙——创新第一步 一、不当尾随毛毛虫 二、做好鹤立鸡群的 三、踩着错误去成功 四、搅动胜利的鲶鱼 五、秒杀高原反应 六、跳出失利怪圈 读书虫：羊群的代价汉斯的鲶鱼探秘学习高原 测试控：考试也焦虑心的“石头帮” 天黑请闭眼 第五章发动竞争超马达——补齐你的短板 一、失落：心中的金海螺不会被冲走 二、挫折：打不死的灰太狼很伟大 三、希望：一支铅笔也有N种未来 四、冷静：小蘑菇在角落里收获明天 五、专注：一根钢丝暗藏成败乾坤 六、坚持：马屁股决定火箭升天 七、梦想：测量馒头与神的距离 读书虫：塞利格曼积极心理学詹森怪圈 测试控：“镜子主义” 人生观听音乐测抗压指数 意志力大比拼幸福魔棒 第六章期待翅膀的毛毛虫——爱情第一课 一、青春躲不过一场蜕皮的疼痛 二、是蒸馏水的友情，还是罗密欧的禁果 三、永远长不大是不是对自己的残忍 四、你我类似终不是，拒绝悲伤流感 五、虚幻的美好，爱你其实爱自己 读书虫：爱屋及乌的晕轮效应俄狄浦斯情结鬼山上的星辰和花瓣牛犊的依恋 测试控：你的蜕变百分比 逆反“鬼苹果” 听说，你抑郁了？

自恋水仙女 尾声+1的心理学：改革我们的幸福经 附录1：中学生普遍存在的心理问题与不良行为习惯 附录：九型人格与书中人物对照

## &lt;&lt;你在为谁读书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 日历翻到了9月，对于滨海市来说还是盛夏季节。

才上午10点钟，太阳就在不遗余力地释放它的威力，好像是在向人们示威，树上的知了叫个不停，好像也在喊热。

但是滨海市第七中学今天却十分热闹，校门口人来人往，各式各样的车辆川流不息，今天是新生开学报到的日子。

尽管天气很热，但是对于刚刚走进中学的新生们来说，一切都是崭新的。

尽管他们的脸上挂着汗珠，但是难掩心中的喜悦和好奇，一个个脸上洋溢着欢快的神情。

当然，也有人心怀忐忑，面对即将开始的新生活充满了憧憬，但也担心自己一时难以适应新学校的环境。

因为爸爸妈妈都出差了，丁晓磊只好自己扛着大包小包来新学校报到。

幸好学校各处都张贴着明确的指示牌，他很容易就办完了报名手续。

当他扛着大包小包准备去宿舍的时候，身后传来一声清脆的女声：“丁晓磊！”

他扭头一看，原来是赵玲玲。

赵玲玲和他是小学同学，看他独自一人，赵玲玲很惊讶：“你自己一个人来学校啊？”

“嗯，是的！”

丁晓磊放下手里的包，从裤兜里拿出一张纸巾擦了擦额头的汗水。

“我爸妈都出差了，原本爷爷奶奶要来送我的，但被我拒绝了。”

我堂堂七尺男儿，还搞不定这么简单的事情么？”

说完，还摆了一个很酷的pose。

丁晓磊的一番话引得赵玲玲哈哈大笑起来，“哈哈……一个暑假没见，你似乎少了些书生气哦。”

不过一阵大笑过后，赵玲玲又有点不好意思了，因为她的行李都是妈妈在拿着。

丁晓磊也看见了赵玲玲的妈妈，礼貌地跟赵妈妈打了个招呼：“阿姨好！”

“你好。”

这孩子真懂事，我家玲玲什么时候能像你这么懂事就好了。

妈妈在一旁感叹。

“妈——。”

赵玲玲嗔怪道。

“好了好了，不说了。”

我们先去你的寝室吧，我下午还得赶回单位呢。

妈妈一脸的着急。

“嗯，那好吧。”

赵玲玲慢悠悠地回答。

跟丁晓磊道别之后，赵玲玲跟着妈妈来到了自己的寝室——305。

寝室门开着，里面空无一人，尽管空荡荡的，但是看上去很整洁，应该是有人事先打扫过了。

赵玲玲的床位是紧挨着窗户的下铺。

“玲玲，你的床位不错，靠近窗户，又是下铺，做什么事情也都方便。”

妈妈一边整理床铺一边说。

“你说好那就好啦，又不是在家里，住哪个铺都无所谓。”

赵玲玲站在一旁懒洋洋地说。

“哎，你这孩子，怎么总是一副无所谓的样子呢，真是拿你没办法。”

妈妈叹了一口气。

妈妈很快就帮赵玲玲铺好了床铺，临走之前，妈妈再三叮嘱她：“玲玲，你现在是初中生了，要学会照顾自己了。”

平时一定要按时吃饭，别太挑食，晚上睡觉老实点，别老是踢被子。

妈走了，有事给我打电话。

<<你在为谁读书>>

” 尽管很烦妈妈的唠叨，但是眼睁睁地看着妈妈渐渐地消失在自己的视线中，赵玲玲的心里却很不是滋味，鼻子一酸，眼泪就掉了下来。

<<你在为谁读书>>

编辑推荐

《你在为谁读书(终结篇):修炼最完美的心灵》自出版以来已经畅销八年,荣获中国十大青少年畅销励志书、浙江省社会科学进步奖、中国青少年自助阅读第一品牌等荣誉。

<<你在为谁读书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>